

Owsianka z figami - Składniki

| | NAZWA | ILOŚĆ | MIARA | CAŁKOWITA WAGA |
|--------------------------|--|-------|-----------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Mleko krowie 1,5% <i>(1 g)</i> | 250 | Mililiter | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Płatki owsiane <i>(1 g)</i> | 50 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Orzechy włoskie <i>(1 g)</i> | 15 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Figa suszona <i>(1 g)</i> | 14 | Gram | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Nasiona dyni <i>(1 g)</i> | 10 | Gram | 1 g |